# DOM I SZKOŁA

Rok V. Katowice, 15 kwietnia 1934 r. Nr. 8

## Jak pracują mężowie katoliccy?

Zakończył się Rok Święty, który trwał z okazji i dla uczczenia 1900-tnej rocznicy Męki i Śmierci Zbawiciela...

Rok ten zaznaczył się w diecezji naszej bujnym rozwojem życia i ruchu katolickiego. W tym to roku powstał, erygowany przez J. E. Ks. Biskupa Adamskiego, Diecezjalny Instytut Akcji Katolickiej (D. I. A. K.), który jest odtąd centralą pracy i ruchu na odcinku śląskim ogromnego już na świecie frontu Akcji Katolickiej.

**Także mężowie katoliccy nie pozostali wtyle w Roku Świętym.** Gdy na początku tego roku było zgłoszonych w Sekretarjacie diecezjalnym około 60 Stowarzyszeń Mężów Katolickich (S. M. K.), na końcu roku liczba zgłoszeń doszła do 100 — **przybyło więc zgłoszeń nowych około 40.** Godzi się zaznaczyć, że od założenia Sekretarjatu, t. j. od 1 maja 1932 r., **powstało na terenie diecezji 26 nowych S. M. K.;** w roku 1932 — powstało ich 6, w r. 1933 — 11, a w r. 1934 (do 1. IV.) — 9.

Głównie w 3-ch kierunkach szła w Roku Świętym praca w naszych S. M. K., ku: **pogłębieniu życia wewnętrznego** (religijnego, nadprzyrodzonego), **pogłębieniu uświadomienia katolickiego i ku rozwojowi organizacji** przez zdobywanie nowych członków dla S. M. K.

Podwoić w Roku Świętym liczbę mężów zorganizowanych w S. M. K. — takie hasło rzucił Sekretarjat diecezjalny na początku roku.

Zobaczmy, ile i co nasze S. M. K. zrobiły w tych trzech kierunkach i dziedzinach.

Cennym materjałem i pomocą do zorjentowania się w tem są sprawozdania Zarządów S. M. K. z działalności za rok 1933, nadsyłane do Sekretarjatu na jego usilne wezwanie.

Niestety, nie wszystkie S. M. K nadesłały to sprawozdanie (na formularzu dostarczonym przez Sekretarjat); dlatego obraz pracy, który chcemy tu naszkicować, nie będzie zupełny.

**Dokładnie wypełnione sprawozdania przysłało 79 S. M. K. (około 20 brakuje!).**

Prawdziwie pięknie rozwijało się życie religijne w S. M. K. W tych 79 S. M. K. odbyło się w roku 1933 — 337 nabożeństw w różnych intencjach — za żyjących i zmarłych; odbyły się 144 wspólne Komunje św. generalne z przeciętnym udziałem od 70—90 procent mężów; mężowie wyjeżdżali na rekolekcje zamknięte, lub brali udział w rekolekcjach na miejscu — w 59 wypadkach; urządzono 77 pielgrzymek do różnych miejsc świętych; nadto odbyło się mnóstwo większych i mniejszych obchodów religijnych.

**Szczególnie pięknym i pocieszającym objawem jest rozwój wśród naszych mężów ruchu rekolekcyjnego i zrozumienie jego pilnej potrzeby i znaczenia dla chorych czasów dzisiejszych.**

Bardzo też poszedł naprzód ruch w kierunku budzenia i rozwoju uświadomienia katolickiego, którego jedną z podstaw jest życie i praca organizacyjna. W r. 1933 — 79 S. M. K. odbyło ogółem 767 zebrań, na których wygłoszono 782 referatów i wykładów o treści religijnej, społecznej, gospodarczej itp. Zarządy odbyły 360 posiedzeń; przedstawień teatralnych odbyto 38; urządzono też cały szereg imprez i obchodów propagandowych, szerzących uświadomienie katolickie.

Dość znaczna jest liczba mężów, stale czytających czasopisma katolickie.

**Nieobce były też naszym S. M. K. działalność charytatywna i ofiarność na cele społeczne.** Na dożywianie i zaopatrzenie dzieci do I. Komunji św., na fundusz Pań Wincentek, na odzież i żywność dla ubogich, na pożyczkę narodową, na cele Kościoła itp. **79 S. M. K. wydało w roku 1933 przeszło 5 tysięcy złotych.**

Intersująco przedstawia się rozwój liczebny szeregów S. M. K.

Na początku roku 1933 — 79 S. M. K. miało 10.796 członków; na końcu roku było ich 12.830; **przybyło więc 2034 nowych członków.** Jeżeli uwzględni się i te S. M. K., które sprawozdań swych nie nadesłały, można przyjąć, że wszystkie S. M. K., zgłoszone do Sekretarjatu, miały na koniec roku 1933 — **mniej więcej 15 tysięcy członków.**

Początek roku 1934 zaznaczył się silnym napływem mężów w szeregi S. M. K. i powstaniem kilku nowych Stowarzyszeń.

Gdyby uwzględniło się dane brakujących w sprawozdaniu S. M. K., wszystkie powyższe liczby uległyby niezawodnie poważnemu powiększeniu.

Tak — w ogólnych zarysach — wyglądają życie, ruch, praca naszych S. M. K., zorganizowanych w Sekretarjacie diecezjalnym.

Dwa lata tej pracy planowej i zorganizowanej pokazały, jak ona jest piękna, owocna, jak bardzo potrzebna dziś dla rozwoju życia i myśli katolickiej, dla budowania Królestwa Chrystusowego na ziemi i jak daleka od swarów politycznych i kłótni partyjnych.

**Wielu jednak, bardzo wielu mężów w diecezji naszej nie pomaga wcale do tego katolickiego budowania, i stoi zdala od S. M. K., nie wiedząc, że źle czyni każdy katolik, który nie łączy swych sił z siłami katolickiemi już zorganizowanemi i który nie pomaga Kościołowi świętemu w jego ciężkiej i trudnej walce o dusze ludzkie dla Chrystusa i Boga.**

Jesteś katolikiem? Pragniesz zwycięstwa Chrystusa? Chcesz pomóc do tego? **Wstąp więc do S. M. K.!** Innych nakłoń do tego! Chcemy widzieć także inteligencję w S. M. K. Zakładajcie nowe S. M. K. w parafjach, gdzie ich niema jeszcze. **Do 1. X. 1934 r. w każdej parafji musi być sprawne S. M. K.!**

Już może niezadługo odbędzie się Zjazd konstytucyjny Związku diecezjalnego S. M. K.; będą przyjęte nowe statuty — powstaną Związek i jego Zarząd.

Oby do tego czasu nasze S. M. K. poszły jeszcze naprzód pod każdym względem i oby nowych członków zdobyły!

**Wszyscy mężowie prawdziwie katoliccy do Winnicy Pańskiej i na Zagony Boże!**

**„Żniwo jest wielkie, tylko robotników mało!"**

# Zawodowa praca kobiet.

## Higiena wypoczynku.

„Przyszła do nas wiosna, przyszła do nas hoża,
Zasiała nam kwiatków na łąki i w zboża.“

My, w zadymionym Śląsku, w krainie czarnych diamentów, ledwie dostrzegamy zwycięski pochód wiosny. — Niemniej jednak wybiegamy z domów przy lada sposobności, by nacieszyć się ciepłemi promieniami słońca, śpiewem skowronka albo wchłonąć pełną piersią krzepką woń ziemi, powracającej do nowego życia. I ciągnie nas coś nieprzepartego w pogodną, wiosenną dal, pragniemy zrzucić z siebie wszelkie troski i zmartwienia, co w usposobieniach naszych wycisnęły niezadowolenie, żal i gorycz. Szczególnie w naszych środowiskach pracy przeżywa się często takie chwile, że człek pragnie nagle wyprząc na jakiś czas z dotychczasowych zajęć, rzucić pracę, odetchnąć po całorocznych trudach i znojach i poświęcić jakiś okres czasu wyłącznie dla siebie, dla swoich potrzeb. — Wiadomo, że kobieta w obecnych ciężkich warunkach pracy, wzmagającej się z dnia na dzień walce o byt wykonuje pracę częstokroć przekraczającą wątłe jej siły. Nieraz słyszy się o porównaniu sumiennej, dokładnej pracy kobiecej z akuratną pracą maszyny. Ale tak jak maszyna najdoskonalsza domaga sie od czasu do czasu naoliwienia i przerwy w pracy, — bo inaczej zaczyna niedomagać i ulega zepsuciu, — tak samo ma się sprawa z naszemi siłami ludzkiemi, które prędzej czy później załamią się, gdy nie użyczysz im należytego wytchnienia.

To też Związek Kobiet Zarobkujących w ciągłej trosce o wszechstronne dobro swych członkiń zakupił dwa lata temu okazały dom wypoczynkowy w miejscowości C z e r n a koło Krzeszowic w Województwie Krakowskiem. Wśród malowniczych pagórków, pokrytych gęstemi borami świerkowemi i lasami brzozowemi wznosi się na stoku wzgórza wspaniała nasza rezydencja letnia. Jak okiem sięgnąć, przeczysty błękit nieba i cuda przyrody skąpanej w promiennych falach słońca. Idealne powietrze, przesiąknięte kojącą wonią żywicy, brzęk pszczół i owadów, trele skowronka w przestworzach, każde źdźbło trawy czy kwiatuszek, wychylający się ostrożnie z zimowych okuć liści — zdają się śpiewać Bogu swoją pieśń pochwalną. Człowiek w takiem otoczeniu przebywający zrzuca z siebie pleśń zimowych naleciałości i narówni z innemi stworzonkami Bożemi pławi się w ożywczych blaskach górskiego słońca i przyrody.

Po kilkudniowym pobycie odczuwamy już w całej pełni dobroczynny wpływ letniska naszego w Czernej. Ciało nabiera sprężystości, pierwsze wycieczki w prześliczną okolicę powodują wilczy apetyt, zdrowy, spokojny sen i czerstwy wygląd, bo balsamiczne powietrze górskie oczyszcza znakomicie nasze zapylone wyziewami fabrycznemi przewody oddechowe i płuca. Z każdym dniem odczuwamy świeży przyrost sił zdrowotnych. A w ślad za pokrzepieniem cielesnem idzie wyraźna przemiana duchowa kuracjuszek. Niejedna z nas nie poznałaby z pewnością swej koleżanki, dawniej nerwowej, opryskliwej, nieznośnej, dziś po kilkudniowym pobycie w Czernej zrównoważonej, miłej, pełnej pogody ducha i radości życiowej. — Zaspokojenie potrzeb religijnych zapewnia Klasztor Karmelitański, oddalony o kilkaset metrów na szczycie wzgórza.

A więc czytelniczki drogie, — zróbmy trzeźwy obrachunek z naszem zdrowiem, no i kieszeńką, a jeżeli jedno i drugie nie jest w należytym porządku, t. zn. jeżeli zdrowie szwankuje a przytem sakiewka pusta, czas najwyższy powziąć rozumne postanowienie oszczędności i jak najwcześniej przyjechać po nowe siły do naszego domu wypoczynkowego.

Jednakże dla uniknięcia zbyt wielkiego najazdu na nasze letnisko w miesiącach letnich, wskazanem jest, by członkinie w miarę możności już teraz korzystać zechciały z naszego domu w Czernej. — W tym celu zgłaszać należy zamiar wyjazdu do naszego letniska w Sekretarjacie, ul. Marjacka 22 conajmniej 2 tygodnie przedtem, byśmy na czas mogły odpowiednie polecenie wydać. Dla informacji podajemy, że utrzymanie wraz z noclegiem kosztuje tylko 2,— zł dziennie, niećzłonkinie płacą 4.— zł. Stacja kolejowa Krzeszowice — na linji Katowice—Kraków.

Zwracamy jednakże uwagę, że letnisko nasze stoi otworem tylko dla tych członkiń, które zapłaciły wszystkie składki w bieżącym roku, oraz których zarządy uregulowały swe obowiązki składkowe wobec Związku.

A więc, czytelniczki, — trzeba powziąć odpowiednie przygotowanie — i jazda do radosnej, słonecznej Czernej!

**Uwaga Zarządy.** W związku ze zbliżającą się wiosną dobrze będzie, jeżeli zarządy już teraz pomyślą o wycieczkach dla swych członkiń. Niektóre organizacje urządzają nawet swe zebrania plenarne na wolnem powietrzu, a doświadczenie uczy, że członkinie z takich zebrań duże odnoszą korzyści. Można też i pogadanki odbywać na dworze, zamiast tłoczyć się w mrocznych salkach parafjalnych. Miejsce schadzek pogadankowych winno być zaciszne, odległe od ruchu wielkomiejskiego, by nic nie zdołało odwrócić uwagi członkiń od tematu i zakłócić spokojnego przebiegu zebrania. Gry i zabawy na świeżem powietrzu bardzo dobrze wpływają na nasze samopoczucie, przysparzają nam spory zasób tężyzny cielesnej i duchowej.

**Zebranie pogadankowe** Stowarzyszenia Katowickiego odbędzie się w środę, dnia 18 b. m. o godzinie 8-mej. Pogadanki omawiać będą tematy z dziedziny ratownictwa w nagłych wypadkach.

W ostatniem naszem sprawozdaniu z K r ó l. Huty zaszła pomyłka, którą niniejszem prostujemy: — A mianowicie, panie, które wezmą udział w rekolekcjach zamkniętych w Kokoszycach, zrzeszone są w Kole Urzędniczek, — a nie w tamtejszem ogólnem Stowarzyszeniu św. Zyty.

Pozatem chochlik drukarski przekręcił nazwisko p. doradczyni Koła Urzędniczek, które brzmieć powinno: Kubaszówna Barbara.

# Wypowiadamy wojnę molom

## Jak przechowywać odzież zimową?

**Gdy skończy się okres wiosny i lata, kiedy znów z najrozmaitszych schowanek, skrzyń i szaf wydobywać będziemy ciepłe, zimowe okucia i ubrania, — niech nie będzie ani jednej takiej pani domu, którąby z rozpaczą stwierdzić musiała, że wiele rzeczy zniszczyły jej mole, rzeczy, które na długo służyćby jeszcze mogły. Mole — to istna plaga, plaga pojawiająca się już w okresie wiosennym w każdym domu, pasożytująca na wełnie, futrze, dywanie, i bodaj na skromnym kilimie. A jeśli się zważy, że nie każdemu dojść łatwo do nabycia choćby jednej z tych rzeczy — rozumiemy rozpacz owej gospodyni, załamującej ręce nad suknią, pogryzioną przez mole, parą jeszcze nienoszonych rękawiczek ciepłych lub dywanem podziurawionym, jak sito.**

**Walka z molami jest ważną rzeczą w gospodarstwie domowem. Nie można dopuścić, aby się rozmnażały swobodnie, frują między meblami, krytemi materją, chowając się do szaf, gdzie w rzeczach i ubraniach składają jajeczka i mnożą nowe zastępy wrogiego ludzkiemu dobytkowi potomstwa.**

**W jakiż to sposób zabrać się mamy do walki z plagą odzieży zimowej.**

**Przedewszystkiem musimy tę odzież jakoś ochronić. Na ten cel przeznaczamy, — co byłoby najpraktyczniej, — jakąś dobrze domykającą się szafę.**

**Mniej odpowiednie są kufry czy skrzynie, gdyż garderoba, układana poziomo, zemnie się, co szczególnie dla płaszczy jest niekorzystne.**

**Szafę, uprzednio doskonale odkurzoną, napuszczamy terpentyną zapomocą pendzla, nie pomijając żadnej szparki. Naturalnie najlepiej, aby te wszystkie nieszczelności zostały usunięte, by molom dostęp do wnętrza szafy uniemożliwić.**

**Następnie spód szafy wysypujemy ziołami antymolowemi, zmieszanemi z pieprzem i tytoniem (machorka). Każdy kawałek garderoby, — wytrzepany i wyczyszczony tak, by i najmniejsza**

plamka została należycie i starannie wyczyszczona, (gdyż właśnie te plamy obierają sobie mole jako miejsce do składania jaj), — rozkładamy na stole na rozłożone prześcieradło. Na prześcieradło nasypujemy naftaliny, albo lepiej ziół, składających się z liści paczuli, rozmarynu, macierzanki, konopi, wszystko skropiwszy obficie roztworem naftaliny w spirytusie; (ponieważ naftalina trudno rozpuszcza się w zimnym spirytusie, wstawiamy naczynie ze spirytusem do ciepłej wody i dopiero, gdy alkohol się podgrzeje, dodajemy częściami naftalinę).

Płaszcz lub futro, umieszczone na ramiączku wieszaka, — posypujemy znów ziołami, zapinamy na guziki, wywracamy kieszenie i zawijamy w podłożone prześcieradło, które zaszywamy gęsto z dołu i ponad ramiączkiem. Miejsce, gdzie hak ramiączka wystaje na zewnątrz, trzeba dobrze zaopatrzyć, owijając szczelnie gazetą. Zapach czernidła drukarskiego odstraszą mole, — dlatego wykładanie gazetami szaf i skrzyń jest bardzo celowe.

Jeżeli żadnej szafy w domu nie możemy poświecić na przechowywanie jedynie odzieży zimowej — musimy zadowolić się kuframi lub skrzynią, gdzie zabezpieczamy nasze ubrania przed molami. Skrzynię wymywamy terpentyną, wykładamy gazetami, wysypujemy ziołami i tytoniem fajkowym. Najgrubsze i najcięższe rzeczy składamy porządnie i gładko na sam spód. Rękawy wypełniamy gazetami. Miejsce dla skrzyni czy kufra winno być stałe, gdyż przesuwanie jej z miejsca na miejsce powoduje przesuwanie się kawałków garderoby, która mnie się. Trzeba na to zwrócić uwagę, że tak kufry jak i skrzynie muszą być pełne, i że najlepiej przechowywać je w miejscu chłodnem, gdyż temperatura — 3° zabezpiecza od rozwijania się moli.

Jeśli nie mamy kufrów, pakujemy odzież w torby z mocnego papieru, nasypując na spód ziół antymolowych, górną zaś część zaklejamy.

Meble wyścielane trzepiemy gruntownie.

Dywany odwracamy na lewą stronę, nakrywamy płótnem umaczanem we wrzącym roztworze amoniaku i prasujemy ostrożnie, zbytnio nie przyciskając gorącem żelazkiem.

O ile tych wszystkich dołożymy starań z wiosną, nie będziemy trapić się zimą, że połowa rzeczy zimowych jest zjedzona przez mole.

Mole mają mikroskopijne szczęki, ale jakże niebezpieczne dla naszych ubrań, kupionych nieraz za ciężkie pieniądze.

## Czystość w kuchni

W kuchni przyrządza się posiłek, w kuchni więc powinna być zachowana jaknajwiększa czystość, gdyż pod tym tylko warunkiem potrawy, które będziemy spożywać, będą wolne od zanieczyszczeń, od zarazków, lęgnących się w brudzie i niechlujności.

Najlepszy napój nie smakuje, jeżeli poda się go w nieczystej szklance lub filiżance. Orzeźwiająca woda wymaga czystej szklanki, herbata czy kawa czystej filiżanki. Dlatego myciu ich należy poświęcić bodaj trochę uwagi. Myjąc naczynie po jedzeniu, przedewszystkiem powinno się zacząć od szklanek. Myje się je w ciepłej wodzie, a po opłókaniu, odwraca się je do góry dnem, aby woda ściekała, a potem wyciera suchą ścierką tak długo, aż trzymane pod światło, wyglądać będą całkiem czysto. Z filiżanek należy najpierw wylać resztki do wiaderka, myć dokładnie i wycierać. Zasadą jest przy myciu naczyń, aby to uskutecznić zaraz po użyciu. Pozostałe resztki potraw wytwarzają w przeciwnym razie kwasy i gnicie, które, wsiąkając w naczynie, nadają gotowanym w nich potrawom niemiły posmak, a przytem bardzo łatwo szkodzą zdrowiu. Aby temu przeszkodzić, do wszystkich używanych garnków, skoro tylko zostaną wypróżnione, należy natychmiast nalać wody, aby resztki potraw nie przyschnęły, co utrudnia mycie. Naczynia myje się starannie z obu stron czystą szmatką w ciepłej wodzie, płucze się je powtórnie drugą czystą i ciepłą wodą i odstawia na bok w ten sposób, aby woda ściekała. Na samym końcu myje się garnki, bo są najbrudniejsze. Po umyciu wyciera się wszystkie naczynia czystą szmatą do sucha. Noże, na których przylepione są resztki masła lub tłuszczu, należy wpierw, zanim się je włoży do wody, wytrzeć papierem. Wreszcie wszystko należy ustawić na swojem miejscu. Ścierkę, która się używało do wycierania naczyń, wyprać i rozwiesić. Naczynia kuchenne, jako codzień używane, powinno się utrzymywać stale w czystości, a nie czyścić je dopiero gruntownie raz na jakiś czas, jak to czyni wiele gospodyń. Emaljowane naczynia czyści się najlepiej ługiem z sody lub popiołu. Garnki żelazne wyciera się wewnątrz sodą — zewnątrz drobnym piaskiem. Naczynia miedziane, jak n. p. moździerze, czyści się octem zmieszanym z mieloną kredą lub też salmiakiem. Naczynia blaszane czyści się najlepiej wodą z piaskiem. Naczynia srebrne, jak widelce, łyżki czy noże otrzymują połysk po obmyciu w gorącej wodzie, a następnie oczyszczeniu kredą i spirytusem. Należy zwracać uwagę, by sztućce nie pozostawały przez dłuższy czas w wodzie, gdyż niszczy się przez to ich rękojeść, o ile jest drewniana. Abé.

Dbajmy o zdrowie.

## Ratownictwo w nagłych wypadkach

### Część VII: Porażenia słoneczne i żarowe.

Skolei rozpatrzone zostaną nieszczęśliwe wypadki, które zdarzają się pod wpływem silnego promieniowania słońca oraz pod wpływem nadmiernej ciepłoty otaczającego powietrza. Wypadki te — to porażenia słoneczne i żarowe.

**Porażenie słoneczne** jest wynikiem intensywnego zadziałania na ustrój ludzki promieni słonecznych. Z natury rzeczy porażenia słoneczne wydarzać się mogą przy niebie bezchmurnem w rozsłonecznione, upalne dni lata. W naszym klimacie stosunkowo rzadko zachodzą wypadki porażeń słonecznych, gdyż u nas nasilenie promieniowania słońca nie jest nazbyt mocne. Natomiast w krajach położonych w strefie goretszej, gdzie słońce mocno piecze, porażenia słoneczne powstają na dziennym porządku, przybierając w porze rozszalałych upałów i posuchy formę istnej a groźnej plagi. Wystarcza przytoczyć masowe przypadki śmierci z udaru słonecznego, notowane podczas upałów w Ameryce, a znane nam z komunikatów drukowanych w gazetach. Niemniej wszakże i u nas, podczas spiekoty letniej wydarzają się porażenia słoneczne w formie sporadycznych zdarzeń.

Największe niebezpieczeństwo udaru słonecznego zachodzi wówczas, gdy słońce przygrzewa najwydatniej, a przeto w południowej porze skwarnych dni. Twierdzą, że udar następuje spowodu mocnego nasłonecznienia odkrytej głowy i stąd jego niebezpieczeństwo jest wtedy szczególnie duże, gdy człowiek przebywa w silnie słonecznionem miejscu bez nakrycia głowy. Porażenie nie przychodzi do skutku raptownie, w jednej chwili, ale poprzedza je szereg ostrzegawczych zwiastunów. I tak, gdy działanie promieni słońca zaczyna już przekraczać bez szkody znoszona granicę, człowiek przedewszystkiem poczyna odczuwać ogólną ociężałość i znużenie, traci dobre samopoczucie i staje się sennym. Dolega mu bicie serca, pewna duszność, ból głowy, poczem osłabienie się wzmaga, występują mroczki przed oczyma, szum w uszach, wreszcie przytomność ulega zamroczeniu i w tym stanie, o ile w porę nie zastosowano środków ratowniczych, może nastąpić śmierć.

Udzielanie pomocy dotkniętemu udarem słonecznym winno w pierwszym rzędzie polegać na jak najprędszem przeniesieniu omdlałego w chłodne, ocienione miejsce. Tu należy położyć mu kompres zimny na głowę i uwolniwszy go z uciskającej odzieży — należy obficie skrapiać klatkę piersiową chłodną wodą. Ponadto wskazane są środki trzeźwiące oraz, w razie potrzeby, sztuczne oddychanie. Pamiętać należy, że dla wzmocnienia sił nie wolno osobom nieprzytomnym wlewać do ust żadnych takich płynów jak wino, koniak, kawa, rosół itp. Człowiek bowiem nieprzytomny nie jest w stanie przełykać i dlatego podany mu do ust płyn z łatwością może wpłynąć do dróg oddechowych, wywołując ciężkie t. zw. „zachłystowe zapalenie płuc".

Żeby uchronić się przed niebezpiecznem porażeniem słonecznem, należy unikać długiego pozostawania w mocno naświetlanych rozżarzonem słońcem miejscach, i to zwłaszcza pozostawania z nieosłoniętą głową. W razie poczucia kołatania serca, niepokoju, osłabienia, bólu głowy należy bezzwłocznie uchylić się z miejsca, gdzie słońce silnie przypieka, i wypocząć w chłodzie cienia. Bezwarunkowo wystrzegać się należy sypianie w upały letnie na osłonecznionych miejscach. Taka drzemka na świeżem powietrzu pod gorącym oddechem słońca w najlepszym razie sprawi, że obudzenie nastąpi wśród bólu i zawrotu głowy i uczucia ogólnej ociężałości.

**Porażenie żarowe.** W przeciwieństwie do udarów słonecznych, porażenia żarowe zdarzają się w dni chmurne a ciepłe i parne, gdy powietrze jest przesycone wilgocią. Porażenia żarowe polegają na przegrzaniu ciała, które dlatego łatwo może wystąpić w parne dni lata, że właśnie wtedy pod wpływem rozgrzanych mas powietrza powstaje w ciele człowieka nadmiar ciepła. Nadmiar zaś ten nie może być usunięty, gdyż przepojone parą wodną powietrze hamuje parowanie potu, które mogłoby właśnie sprzyjać ochłodzeniu. Nic więc dziwnego, że jeśli z jednej strony nagromadzać się będzie w organizmie duża ilość ciepła, a z drugiej strony powstanie trudność w oddawaniu tych zbytecznych ilości — przegrzanie ciała nastąpić musi. Udarom żarowym wielce sprzyja nasilanie tworzenia się w ustroju nadmiernej ciepłoty przez pracę i ruch fizyczny. Stąd porażenia tego rodzaju najczęściej zdarzają się u ludzi pracujących fizycznie w parze i cieple dni, a więc u robotników, żołnierzy, turystów odbywających długie marsze itp. Obraz udaru żarowego oraz ratownictwo są mniejwięcej te same, co w porażeniu słonecznem, dlatego rzeczy tych tu nie powtarzamy.

Lek. med. W. Sierosławski (Kraków).

# Z ruchu Stowarzyszeń Mężów Katolickich diecezji katowickiej

(OKÓLNIK 42.)

## I. CZĘŚĆ INFORMACYJNA.

**1. Gratulacje dla J. E. Ks. Biskupa-Nominata Dra Bromboszcza.**

**Nowo mianowanemu dla diecezji katowickiej J. E. Ks. Biskupowi-Sufraganowi Drowi Teofilowi Bromboszczowi najserdeczniejsze gratulacje wraz z życzeniami obfitych łask i błogosławieństwa Bożego na wysokiem i odpowiedzialnem stanowisku hierarchicznem składaja Rada i Sekretarjat diecezjalny SMK.**

**2. Rekolekcje zamknięte dla Mężów Katolickich.**

W dniach 28 kwietnia do 2 maja 1934 roku odbędą się w Kokoszycach rekolekcje zamknięte dla Mężów Katolickich. Ojciec Św., Pius XI orzekł w rozmowie z J. E. ks. Biskupem Adamskim, **że trzeba starannie pielęgnować swe życie nadprzyrodzone (życie duszy), żeby być prawdziwym katolikiem. Najlepiej pielęgnuje się życie duszy — na rekolekcjach zamkniętych.**

**Mężowie katoliccy — zgłaszajcie się licznie na rekolekcje w Kokoszycach.** Radość i błogość zstąpią do dusz i serc waszych. Zgłoszenia przyjmuje: Diec. Sekretarjat Rekolekc. — Katowice, ulica Marsz. Piłsudskiego 20.

**3. Zjazd regjonalny mężów w Chwałowicach.**

10 czerwca br. odbędzie się w Chwałowicach Zjazd regjonalny mężów katolickich z sąsiednich 15 parafij, obliczony na 500 do 600 mężów. **Zjazd odbędzie się za wiedzą i zgodą J. E. ks. Biskupa Adamskiego.**

Parafje: Chwałowice, Świerklany, Boguszowice, Jankowice, Niedobczyce, Radoszowy, Jejkowice, Rybnik, Biertułtowy, Rydułtowy, Leszczyny, Knurów, Wodzisław, Radlin, Marklowice, Golejów — zawczasu uprasza się o zarezerwowanie dnia 10-go czerwca br. dla swoich mężów katolickich na Zjazd w Chwałowicach.

Które SMK chciałyby skorzystać z wspólnego obiadu (cena 50—60 groszy), niechaj nadeślą zamówienie z podaniem ilości obiadów — na ręce prezesa SMK w Chwałowicach p. Szendzielorza — najpóźniej do 3 czerwca br.

**Bliższe szczegóły Zjazdu i zaproszenia będą wysłane w swoim czasie.**

**4. Sprawozdania za rok 1933.**

Wpłynęło do Sekretarjatu jeszcze kilka sprawozdań SMK z działalności za rok 1933. Razem jest już 79 sprawozdań. Brakuje około 20 sprawozdań.

Zaznacza się, że sprawozdania winne nadesłać i te SMK, które zostały założone w ciągu lub na końcu roku 1933 — choćby tylko z podaniem liczby członków, zebrań i referatów.

**Sprawozdania są Sekretarjatowi bardzo potrzebne.**

**5. Sprawa nominacji dla prezesów SMK.**

Wobec zapytań i próśb ze strony niektórych Zarządów SMK Sekretarjat wyjaśnia ponownie, **że sprawa nominacji dla prezesów SMK będzie dopiero uregulowana zarządzeniem J. E. ks. Biskupa.**

Do tego czasu wszyscy pp. prezesi, posiadający zgodę księży Proboszczów na swój wybór, sprawują swój urząd prawnie i bez zastrzeżeń ze strony Sekretarjatu, o ile nie zajdą okoliczności, zmuszające Sekretarjat do interwencji.

**6. Nowe zgłoszenie.**

Zreorganizowane SMK w Czuchowie nadesłało swe zgłoszenie do Sekretarjatu. **Dotychczas jest ogółem 106 SMK, w tem 26 nowozałożonych.**

Życzeniem J. E. ks. Biskupa, Diec. Inst. Akcji Katol., Sekretarjatu i jego Rady jest, **aby przed końcem b.r. w każdej parafii diecezji katowickiej było sprawne SMK. Dążmy wytrwale do tego.**

**7. Składki.**

**Za 1933 rok uregulowały swe składki SMK:** Chropaczów (III, IV kw.), Cielmice (III i IV), Król. Huta (św. Barbary) (IV), Orzegów (dopłata za III i IV kw.).

**Są jeszcze SMK, zalegające ze składką za rok 1933. — Na rok 1934 — wpłaciły w dalszym ciągu swe składki — przed 1-ym kwietnia br. SMK:** Radoszowy (I i II kw.), Ruda (MBR) (za I i II), Chropaczów (I), Piotrowice Śl. (I), Król. Huta (św. Barbary) (I), Wyry (I), Świerczyniec (za cały rok — podziękowanie od Sekretarjatu).

**Na rok 1934 — w kwietniu wpłaciły składki SMK:** Rojca (I kw.), Orzegów (I), Król. Huta (św. Jadwigi) (I), Michałkowice (I i II), Lubliniec (I), Kobiór (I), Knurów (I), Godula (I), Jedłownik (I), Lubsza (za cały rok 1934 — 19 zł; premje 100 ulotek przysyła się).

**Uprasza się o dalsze wpłaty składek za I kwartał 1934.**

**8. Przypomnienie.**

SMK i osoby, zalegające z wpłaceniem należności za pobrane ulotki i deklaracje, uprasza się o uregulowanie długów.

**9. Kto pójdzie w jego ślady?**

**P. Piotr Bocionek**, sędziwy członek Zarządu SMK parafji św. Jadwigi w Król. Hucie, może się poszczycić nielada dziełem i sukcesem. **W ostatnich czasach pozyskał on dla Stowarzyszenia około 80 nowych członków,** w tem sporo znaczniejszych osobistości, które popłaciły swe składki za cały rok zgóry. **Za tę pracę werbunkową Sekretarjat składa p. Bocionkowi serdeczne podziękowanie.** Gdyby więcej było takich mężów, szeregi nasze rosłyby szybko. Jest sporo katolików, którzy chętnie będą pracować w organizacji i dla organizacji, ale trzeba im to ułatwić — pójść do nich.

**KALENDARZYK ZEBRAŃ.**

**Niedziela, dnia 15 kwietnia br.:**

**Katowice (NMP)** — godz. 16,30 — w Domu Związkowym zebranie połączone z „Święconem". Referat ks. diak. Bednorza.

**Ligota**, koło Zabrzega — założenie SMK. Referent przybędzie.

**Makoszowy** — godz. 12,30. Referent przybędzie.

**Miasteczko** — godz. 18,30 — w sali p. Żyłki „Wieczornica Wielkanocna", z okazji zakończenia Roku Jubileuszowego. Zaprasza się wszystkich parafjan.

**Niedziela, dnia 22 kwietnia br.**

**Przyszowice** — godz. 16,00 — założenie SMK. Referent przybędzie.

**ODPOWIEDZI SEKRETARJATU.**

**Szan. Zarząd SMK w Rudzie Śl. (MBR).** Naprawienie omyłki w dokonanej przez Zarząd wpłacie do Sekretarjatu przyjęliśmy do wiadomości.

## II. CZĘŚĆ SPRAWOZDAWCZA.

**1. Zebrania walne.**

**Łagiewniki** — 25 marca br. — Pozostawiono dotychczasowy Zarząd z prezesem p. Segiethem Tomaszem

Rano odbyło się nabożeństwo na intencję SMK z generalną Komunją św. mężów.

**Żory** 18 marca br. — Prezesem wybrano p. Kasprowskiego Józefa; reszta Zarządu prawie w tym samym, co dotychczas składzie.

**2. Zebrania miesieczne i propagandowe.**

**Kobiór** — 8 kwietnia br. Referat ks. Prob. Fudały p. t. „Co czynisz, czyń dobrze i chętnie". **Na zakup dzwonów dla kościoła parafjalnego SMK przeznaczyło ze swej kasy 150 zł.** W tym roku odbędzie się tu obchód 15-tej rocznicy poświecenia sztandaru SMK.

**Król. Huta (św. Jadwigi)** — 18 marca br. — referat prezydenta Król. Huty i prezesa DIAK p. Spaltensteina. Przystąpiło 25 nowych członków. 8 kwietnia br. — walne zebranie propagandowe. Przeszło 400 mężów. Referat Sekret. generalnego p. Sławińskiego. Przystąpiło około 40 nowych członków. — **Uchwalono wysłać list gratulacyjny do J. E. ks. Biskupa-Nominata Dra Bromboszcza — do Mysłowic.**

**Lipiny Śl.** — 1 kwietnia br. — wielkie zebranie propagandowe, po 3-dniowych rekolekcjach dla mężów odprawionych przez O. Mrozika. Przewodniczył ks. prob. Sowa. Obecnych około 400 mężów. Referaty wygłosili ks. dyr. Gwóźdź i Sekr. gen. p. Sławiński. Przystąpiło 90 nowych członków.

**Radlin** — 2 kwietnia br. — u p. Gomoli. Referat ks. dyr. Dra Kominka. Liczny udział mężów. Przystąpiło około 20 nowych członków.

**Ruda Śl. (MBR)** — w tygodniu od 19—25 marca br. odbyły się tu rekolekcje dla mężów i młodzieńców przy bardzo licznym udziale. Nauki głosił ks. prob. Kałuża T. J.

Mężowie i młodzieńcy przystąpili masowo do Spowiedzi i do Komunji św.

**Za niezapomniane, głębokie nauki i za trudy około dusz mężowie rudzcy składaja przewiel. ks. Proboszczowi i Ojcom najserdeczniejsze „Bóg zapłać"!**

**Rybnik** — z okazji imienin ks. dziekana Reginka SMK zebrało **i wręczyło Solenizantowi 100 zł na fundusz rekolekcyjny dla mężów bezrobotnych.** Budujący przykład!

18 marca na zebraniu uczczono dzień imienin asystenta kościelnego SMK ks. Thielego.

**Wodzisław** — 4 marca br. — odbyło się nabożeństwo na intencje SMK z okazji rocznicy jego założenia. Mężowie przystąpili gremjalnie do Stołu Pańskiego. **22 bm. odbędzie się walne zebranie SMK.**

**Żory** — 1 kwietnia br. odbyło się nabożeństwo na intencję Ojca Św., z generalną Komunją św. mężów. Do Stołu Pańskiego przystąpiło około 130 mężów.

**Pielęgnować życie nadprzyrodzone —**
**Pogłębiać uświadomienie katolickie —**
**Coraz lepiej organizować się w SMK —**
**oto obowiązki mężów katolickich!**

**Od naszych czytelniczek.**

Zimowe zapasy w śpiżarni prawie się już wczerpały, a od pory roku, dostarczającej nam w obfitości świeżych i tanich jarzyn dzieli nas jeszcze kilka tygodni. W tym czasie jesteśmy skazane na sporządzanie potraw jednostajnych. Pamiętajmy o tem, że wszelkiego rodzaju potrawy, zupy i sosy znacznie polepszyć można w smaku przez dodanie kilku kropel przyprawy MAGGIego.

Jolanta.